



Jeudi 3 décembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,44 €\***

**LAITUE - GRATIN DE POISSON BROCOLIS - FROMAGE FRAIS ABRICOTS**

#### LISTE DES COURSES

- 1 sachet de laitue iceberg - 450g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette moutarde - 50cl RUSTICA
- 4 filets de colin d'Alaska x 4 - 400g PÊCHE OCÉAN
- 500g de brocolis en fleurettes surgelés - 600g BIO VILLAGE
- 10g d'échalote finement hachée surgelée - 100g RUSTICA
- 600g de pommes de terre vapeur - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 5 c à soupe de lait uht 1/2 écrémé - brique 1l DÉLISSE
- 1 bouteille de crème uht 12% MG - 2 bouteilles 50cl DÉLISSE
- 320g de fromage frais 20% MG "Délidoux" - 1kg DÉLISSE
- 1 boîte d'abricots au sirop - 480g FRUISTAR
- 40g de raisins secs - 250g TABLIER BLANC

\* Prix généralement constatés en magasins le 02/11/09

#### **LAITUE ICEBERG**

Dans un saladier, assaisonnez la laitue iceberg avec la vinaigrette à la moutarde. Bien mélanger.

#### **GRATIN DE POISSON AUX BROCOLIS**

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6).

Laissez décongeler le poisson, puis émiettez-le.

Lavez, épluchez et les pommes de terre. Cuisez-les pendant 15 min à la vapeur.

Cuisez les brocolis dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ.

Mixez les échalotes avec la crème fraîche. Allongez avec 5 cuillères à soupe de lait. Salez et poivrez.

Placez les pommes de terre coupées en grosses rondelles dans le fond d'un plat allant au four. Puis, placez les fleurs de brocolis et disposez enfin le poisson.

Recouvrez ensuite de crème à l'échalote.

Faites cuire au four 20 à 30 minutes.

Cette recette vous permettra de consommer du poisson différemment.

#### **FROMAGE FRAIS AUX ABRICOTS ET RAISINS SECS**

Égouttez les abricots, coupez-les en morceaux de taille moyenne. Disposez le fromage frais dans de jolies coupelles. Ajoutez les abricots ; décorez de quelques raisins secs, c'est prêt !